УДК 378.1

Управление профессиональным стрессом через совершенствование коммуникативной компетентности у преподавателя высшей школы

Светлана Евгеньевна Лукина
ВУНЦ ВВС «ВВА имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина» (г. Воронеж)

Аннотация. В статье прослеживается влияние коммуникативной компетентности на уменьшение профессионального стресса преподавателей высшей школы, говорится о том, что преподавателям справляться со стрессовыми факторами помогут организационные меры, профессионально-развивающая среда в высшем профессиональном учебном заведении, развитие личностных ресурсов, психологическая поддержка и физическая активность.

Ключевые слова: совершенствование коммуникативной компетентности, эффективные навыки общения, личностные ресурсы, профессиональная деятельность, стрессоустойчивость

В научной литературе отмечено влияние коммуникативной компетентности на уменьшение профессионального стресса среди преподавателей высшей школы, которые часто сталкиваются с высоким уровнем психоэмоционального напряжения.

Между коммуникативной компетентностью и стрессоустойчивостью существует определенная связь [1]. Навыки успешной коммуникации помогают обрести контроль, увеличить работоспособность и продуктивность, снизить эмоциональное напряжение. Стрессоустойчивость и коммуникативная компетентность позитивно отражаются на профессиональной удовлетворенности своей работой в среде преподавателей высшей школы, гармонизируя, при этом, баланс между личными и профессиональными интересами.

Ученые считают, что профессиональной деятельности без стресса не бывает, незначительные стрессы безвредны и неизбежны, но чрезмерный стресс создает большие проблемы для преподавателя высшей школы. С одной стороны, благодаря стрессу можно испытать разнообразные эмоции, которые обогащают нашу жизнь, добиться новых результатов, достигнуть вершин личностно-профессионального роста. С другой, угнетающее действие хронического стресса может вызывать психосоматические заболевания, психологические проблемы, привести к снижению профессионального уровня, к отклонению от гармоничной линии профессионального развития [2].

Стрессовые факторы в деятельности преподавателя сопряжены с постоянными психоэмоциональными напряжениями, постоянной работой

в условиях оперативного изменения контекста, большим количеством слишком сложных задач, не всегда входящих в компетенцию преподавателя. Преподаватели, успешно справляющиеся со стрессовыми факторами, способны к продуктивному общению и создают более благоприятную, поддерживающую атмосферу, способствующую снижению уровня стресса у всех участников образовательного процесса [3]. Коммуникативная компетентность, как один из факторов повышения стрессоустойчивости, не возникает как одноразовая акция, она развивается и совершенствуется, если преподаватель осознает подотчетность за образовательные результаты, вовлечен в разнообразное и многоплановое общение, не оставляет без анализа стрессовые ситуации, обусловленные педагогической работой [4].

В научной литературе описаны факторы, способствующие возникновению стресса в профессиональной деятельности преподавателя высшей школы, к которым можно отнести: напряженность труда; комплекс факторов, обусловленных управленческими причинами; личностные и непрофессиональные факторы.

К факторам напряженности труда преподавателя можно отнести обязанность работать дома, эмоциональные перегрузки, материальные затруднения. Факторы, обусловленные управленческими причинами: конфликты с администрацией, низкая управленческая культура и некомпетентность; неадекватная оценка администрацией профессионального труда работников; недоверие руководителя к возможностям и способностям работника; проблемы, связанные с аттестацией; недостаток знаний руководителя об индивидуальных особенностях преподавателя [5].

Личностные факторы, провоцирующие профессиональный стресс заключаются в боязни преподавателя высшей школы взаимодействовать с администрацией, ощущение чрезмерно высокой ответственности, страх совершить ошибку в общении с коллегами, повышенная эмоциональная восприимчивость, социальная изоляция в коллективе, недостаточная профессиональная подготовка, сложности в распределении времени вследствие плохой самоорганизации по вине, как самого преподавателя, так и администрации [6].

Непрофессиональные факторы, влияющие на уровень стресса – это конфликты в семье, серьезные заболевания, финансовые трудности.

Из приведенного выше следует, что факторы способствующие возникновению стресса разнообразны, а эффективно бороться с ними позволяет комплексный подход, заключающийся в деятельности, включающей организационные меры, развитие личностных ресурсов, психологическую поддержку и физическую активность преподавателя высшей школы [7].

Ключевая задача организационных мер – обеспечить рабочую среду, где поддерживаются культура взаимопомощи, взаимная поддержка и уважительное отношение. Например: обеспечение необходимых ресурсов для эффективной работы, достаточной материально-технической базы,

реализация комплекса мероприятий по профессиональному развитию и повышению квалификации преподавательского состава высшей школы.

Оптимизация организационной структуры может включать меры по повышению вовлеченности преподавателей и расширению их возможностей влиять на образовательные процессы, участвовать в принятии решений, например, предоставить больше полномочий в организации рабочего места [8].

Оптимизация организационной структуры предполагает распределение обязанностей, полномочий и ответственности, с учетом способностей и возможностей конкретных сотрудников и позволяет создать такую рабочую среду, которая минимизирует источники стресса и будет включать такие параметры как, четкое распределение задач, разумное планирование рабочего времени, обучение тайм-менеджменту, развитие культуры взаимоподдержки, где коллеги готовы делиться опытом и помогать друг другу, налаженный диалог между администрацией, коллегами и преподавателями высшей школы, чтобы снизить риск недопонимания. Организационные меры снижают внешние барьеры для эффективного общения [9].

При организации целенаправленного обучения преподавателей преодолению профессионального стресса через развитие коммуникативной компетенции в качестве организационной меры целесообразно внедрять специальные программы. Они могут охватывать: повышение компетентности в области вербального и невербального общения; формирование уверенного поведения; овладение методами аутотренинга; использование методов арт-терапии (изо-терапия, музыкотерапия, танцевально-двигательная терапия, мандало-терапия) в сочетании с нейрографикой, техниками осознавания чувств и техниками целеполагания [10].

К личностным ресурсам относятся способности к саморегуляции [11], грамотному управлению временем и расстановке приоритетов, а также навыки делегирования и отстаивания личных границ (в том числе умение отказывать). Важную роль играют компетенции в сфере коммуникации – эффективное взаимодействие и урегулирование конфликтных ситуаций. Дополнительными ресурсами выступают социальная поддержка (контакты с близкими, друзьями, коллегами) и деятельность, приносящая удовольствие, – хобби и занятия по интересам, помогающие восстанавливать силы и снижать уровень рабочего стресса.

Регулярное осмысление своего опыта позволяет преподавателю высшей школы не только фиксировать достигнутые результаты, но и выявлять зоны роста – в частности, в сферах коммуникативной компетентности и стрессоустойчивости. Преподаватель, анализируя свою коммуникативную компетентность и реакции на стрессоры, успехи и ошибки, намечает план работы по совершенствованию коммуникативной компетентности и повышению стрессоустойчивости, выбирает для этого наиболее эффективные пути и средства. В процессе анализа преподаватель:

оценивает эффективность используемых методов общения со всеми участниками педагогического процесса; изучает, насколько успешно выстраивает обратную связь; определяет, какие коммуникативные стратегии приносят наилучшие результаты, а какие требуют корректировки; выявляет ситуации, вызывающие наибольшее напряжение (например, конфликты, высокая нагрузка, неожиданные изменения в расписании); отслеживает собственные эмоциональные и поведенческие реакции в стрессовых условиях; разделяет стрессоры на контролируемые и неконтролируемые, чтобы сосредоточиться на том, что можно изменить. Фиксируя успехи и ошибки преподаватель обращает внимание на эпизоды, когда коммуникация была особенно продуктивной, и разбирает, какие факторы этому способствовали, анализирует случаи недопонимания или конфликтов, выясняет их причины (личные особенности, недостаток навыков, внешние обстоятельства). По итогам анализа делает выводы о том, какие действия усиливают стресс, а какие помогают его снизить, а также намечает план работы по совершенствованию коммуникативной компетентности и повышению стрессоустойчивости. Примерный план может включать следующие параметры: развитие навыков активного слушания и эмпатии; освоение техник конструктивного разрешения конфликтов; тренировка методов саморегуляции (дыхательные упражнения, визуализация, короткие паузы для восстановления); отработка приемов четкой и ясной подачи информации; формирование привычки к позитивному мышлению и переоценке стрессовых ситуаций как задач для решения.

Для воплощения плана преподаватель подбирает наиболее подходящие средства: углубляет знания в области психологии общения (механизмы взаимодействия, невербальные сигналы, стили коммуникации), осваивает возрастную психологию (особенности восприятия и поведения обучающихся разных возрастов, учет их потребностей и мотивации), посещает тренинги и семинары по развитию коммуникативной компетенции и стрессоустойчивости, работает с наставником или психологом для получения обратной связи, ведет дневник рефлексии, чтобы систематически отслеживать прогресс, а также внедряет в практику упражнения на осознанность коммуникаций и стрессоустойчивость. Такой комплексный подход – сочетание самоанализа, обучения и регулярной практики – помогает не только повысить уровень коммуникативной компетентности, но и выработать устойчивые механизмы противодействия стрессу [12]. В итоге преподаватель становится более гибким, уверенным и эффективным в профессиональной деятельности. При этом развитие коммуникативной компетентности, как фактора стрессоустойчивости, становится частью его самоформирования и саморазвития, если преподаватель опирается на рефлексию своей деятельности. В этом контексте диагностика индивидуальных особенностей личности и профессиональной деятельности может стать опорой для рефлексии [13].

Психологическая поддержка (например, супервизии для разбора сложных ситуаций в безопасной обстановке, индивидуальное консультирование для проработки личных триггеров стресса) углубляет работу над коммуникативной компетентностью, помогая осмыслить и проработать коммуникативные сложности, которые сами по себе могут быть источником стресса. Индивидуальное консультирование психолога, направленное на проработку коммуникативных сложностей, как источника стресса, помогает восстановлению ресурсов, с учетом того, что каждый человек уникален и нуждается в подходящих именно ему методах борьбы со стрессом. Параллельно эта работа помогает адаптировать индивидуальный режим преподавателя: планировать нагрузку с учетом личных биологических и психологических ритмов, заранее закладывать регулярные перерывы и выделять специальное время на то, чтобы восстановить психоэмоциональный баланс.

Физическая активность преподавателя как деятельность, направленная на укрепление стрессоустойчивости, поддерживает общий ресурс организма, позволяя эффективнее «включаться» в коммуникацию и дольше сохранять работоспособность [14]. Физические нагрузки способствуют улучшению настроения и снижают негативное восприятие стресса, улучшают качество сна, а полноценный отдых – ключевой фактор восстановления преподавателя.

Важность развития коммуникативной компетентности преподавателей высшей школы для укрепления их стрессоустойчивости состоит в том, что это напрямую влияет на качество образовательного процесса и создает условия для полноценного самовыражения и самореализации всех его участников. Высокий уровень коммуникативной компетентности преподавателя выступает залогом стрессоустойчивости, поскольку способствует формированию ситуативных или устойчивых состояний взаимоотношений без принуждения. Такие отношения возникают в процессе взаимодействия преподавателя с обучающимися. Их ключевые черты – проявление симпатии, эмпатии, рефлексии, взаимопомощи, взаимодоверия, взаимопонимания и взаимосопереживания. Все это помогает нейтрализовать психологические барьеры и снизить негативное стрессовое воздействие, особенно в ходе реализации новых технологий педагогического сотрудничества.

Итак, при совершенствовании коммуникативной компетентности, способствовавшей укреплению стрессоустойчивости преподавателя высшей школы можно обратить особое внимание на создание благоприятной профессионально-развивающей среды в образовательном учреждении, на работе по организации спецкурсов в соответствии с выбором преподавателей, остановиться на реализации личностно-ориентированной технологии и принципов обучения взрослых с учетом тенденции непрерывности образования [15]. Немаловажный аспект совершенствования коммуникативной компетентности преподавателя заключается в его стремлении к профессионально-личностному совершенствованию,

в открытости новому профессиональному опыту. Коммуникативная компетентность, как один из факторов стрессоустойчивости преподавателя высшей школы – это системное, многоаспектное профессиональное свойство, которое требует постоянного развития на протяжении всей карьеры преподавателя высшей школы, чтобы эффективно противостоять профессиональному стрессу и поддерживать свой статус авторитетного и уважаемого наставника для обучающихся.

Список источников

1. Власова, В. Н. Психолого-педагогические критерии формирования коммуникативной компетентности преподавателя медицинского вуза / В. Н. Власова, И. В. Задорожняя // КиберЛенинка [Электронный ресурс]. — URL: cyberleninka.ru (дата обращения: 05.07.2026).
2. Глянцева, Ю. С., Смельгина, В. Н. Стресс как ключевой фактор профессионального выгорания педагогов: динамика процессов, стадии и профилактические мероприятия // Эффективные практики педагогической деятельности: опыт, проблемы и решения: сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Кемерово, 22 сентября – 5 ноября 2025 г.). – Кемерово : МБОУ ДПО «Научно-методический центр», 2025. – Ч. 2. – С. 165
3. Дмитренко, М. С. Роль коммуникативных навыков в снижении профессионального стресса у учителей / М. С. Дмитренко. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2025. – № 1 (552). – С. 224-227. – URL: https://moluch.ru/archive/552/121448.
4. Маслов, С. И. Совершенствование коммуникативной компетентности преподавателя высшего учебного заведения / С. И. Маслов, А. П. Илькова // Известия Тульского государственного университета. Сер.: Педагогика. — 2014. — № 4-1. — С. 280–285.
5. Реан, А. А. Психология стресса и эмоционального выгорания : учебное пособие / А. А. Реан, В. А. Якунин. – Москва : Академия, 2000.
6. Семиздралова, О. А. Предупреждение стресса в профессиональной деятельности педагога / О. А. Семиздралова. – Текст: непосредственный // Народное образование. – 2010. – № 6 (1399). – С. 130–139.
7. Кружилина, Т. В. Педагогические условия формирования стрессоустойчивости педагогов / Т. В. Кружилина, Т. Ф. Орехова, Т. Г. Неретина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – № 6. – URL: mir-nauki.com (дата обращения: 31.08.2026).
8. Битов, А. А. (2021). Технологии управления, способствующие повышению уровня вовлечённости профессорско-преподавательского состава в деятельность образовательной организации [Текст]. Retrieved from cyberleninka.ru.

9. Веремчук, А.С., Силантьева, М.В. Специфика педагогического общения в высшей школе // Современные проблемы науки и образования. 2024. № 3.; URL: https://science-education.ru/ru/article/view?id=33451 (дата обращения: 25.07.2026). DOI: https://doi.org/10.17513/spno.33451

10. Романова, Е. В. Построение эффективной модели управления стрессом в образовательном процессе у преподавателей вузов / Е. В. Романова, Н. А. Пронина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2021. – № 04 (апрель). – С. 58–74. – URL: e-koncept.ru.

11. Иванова, Т. Ю. Современные проблемы изучения личностных ресурсов в профессиональной деятельности [Текст] / Т. Ю. Иванова, Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин [и др.] // Организационная психология. – 2018. – Т. 8, № 1. – С. 85–121.

12. Рагулина, Л. В. Формирование коммуникативной компетентности преподавателя вуза в процессе повышения квалификации : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 / Рагулина Людмила Владимировна ; [Место защиты: Воронеж. гос. ун-т]. – Воронеж, 2010. – 25 с. – Текст : непосредственный.

13. Гвильдис, Т. Ю. Профессиональная рефлексия и её значение в деятельности преподавателя / Т. Ю. Гвильдис, В. Е. Николашкина // Проблемы современного педагогического образования. – 2024. – № 84-3. – С. 119–122.

14. Ядрецов, В. А., Ольховская, Е. Б. Физическая активность в формировании стрессоустойчивости человека [Электронный ресурс] // URL: https://elar.uspu.ru/bitstream/ru-uspu/20035/1/zsiaso_2017_115.pdf (дата обращения: 31.08.2026).

15. Малета, С. В. Современные формы активизации коммуникативной компетентности как фактор квалификационного роста преподавателя высшей школы // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № S9. – С. 41–45. – URL: e-koncept.ru.